



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша манная жидкая	200	5.1	7.1	28.0	196
Бутерброд с повидлом	20/20	1.8	0.2	24.4	107
Чай с сахаром	200	0.1	0	12.6	51
Хлеб пшеничный	10	0.2	0.1	4.4	19
Второй завтрак					
Яблоко	160	0.1	0.4	21.3	89
Обед					
Салат из свежих огурцов	50	0.8	4.0	4.8	58
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной	180/20/5	5.7	4.5	14.3	121
Суфле из кур	70	9.5	16.2	2.1	192
Каша гречневая рассыпчатая	130	4.1	4.4	32.1	184
Компот из кураги	180	0.5	0	17.1	70
Хлеб пшеничный витам.	20	0.4	0.2	8.8	39
Хлеб ржаной	35	0.8	0.4	13.2	60
Полдник					
Булочка с сахаром	50	2.8	3.5	27.5	153
Биоюгurt	200	3.6	6.4	10.5	114
Итого:		36	40	221	1390

Утверждаю:
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Г.А.Грачева
Г.А.Грачева
14 августа 2023г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша манная жидкая	150	3.9	5.3	22.8	155
Бутерброд с повидлом	15/15	1.4	0.2	16.3	73
Чай с сахаром	180	0.1	0	10.6	43
Второй завтрак					
Яблоко	130	0.1	0.4	17.0	70.8
Обед					
Салат из свежих огурцов	40	0.6	3.0	3.8	45
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной	150/20/5	5.6	4.3	11.2	106
Суфле из кур	50	7.3	8.5	1.9	113
Каша гречневая рассыпчатая	110	3.4	3.7	28.0	159
Компот из кураги	150	0.3	0	14.3	58
Хлеб пшеничный витам.	10	0.2	0.1	4.4	19
Хлеб ржаной	10	0.2	0.1	3.8	17
Полдник					
Булочка с сахаром	50	2.8	3.5	27.5	153
Биоюгurt	150	2.7	3.5	5.7	65
Итого:		29	31	167	1059